

Creamy Mushroom Soup

Yield: 3 servings

Total Time: 10 minutes

Ingredients

- 1 Tablespoon vegetable or olive oil
- 1 small onion, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 8 ounces mushrooms (any kind)
- 1 ½ cups low sodium chicken or vegetable broth
- ¼ teaspoon thyme or rosemary (or both), optional
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- 1 cup light sour cream or plain Greek yogurt
- 2 Tablespoons flour

Preparation Instructions

1. In a small bowl, mix the sour cream or yogurt and the flour. Set aside.
2. In a large pot over medium heat, add oil. Add onions and sauté until onions start to brown.
3. Add garlic and cook for 20 seconds taking care not to burn.
4. Add broth, mushrooms, and spices to pot. Bring to boil and cook 3-4 minutes.
5. Transfer to a heat-safe bowl and let cool a few minutes. Add sour cream and flour. Mix thoroughly and enjoy hot.

Nutrition Analysis

- You can make this soup with any type of mushrooms, but it is particularly good with wild mushrooms.
- This soup has only 180 calories with 13g of carbohydrates, 9g of fat, and 470 mg of sodium. To lower the fat even more, use a low-fat Greek yogurt rather than sour cream.

Adapted from www.aubreyskitchen.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Сливочный грибной суп

Количество: 3 порции

Время приготовления: 10 минут

Ингредиенты

- 1 столовая ложка растительного или оливкового масла
- 1 маленькая луковица, нарезанная кубиками
- 2 зубчика чеснока, измельченные
- 8 унций грибов (любой вид)
- 1 1/2 стакана куриного или овощного бульона с низким содержанием натрия
- 1/4 чайной ложки тимьяна или розмарина (или того и другого), по желанию
- 1 чайная ложка соли
- 1/4 чайной ложки перца
- 1 стакан нежирной сметаны или простого греческого йогурта
- 2 столовые ложки муки

Приготовление

1. В небольшой миске смешайте сметану или йогурт с мукой. Отложите в сторону.
2. В большую кастрюлю на среднем огне добавьте масло. Добавить лук и обжарить до тех пор, пока лук не станет коричневым.
3. Добавьте чеснок и обжаривайте в течение 20 секунд, следя за тем, чтобы не подгорел.
4. Добавьте бульон, грибы и специи в кастрюлю. Довести до кипения и варить 3-4 минуты.
5. Переложить в термобезопасную миску и дать остыть несколько минут. Добавить сметану и муку. Тщательно перемешайте и наслаждайтесь горячим блюдом.

Содержание Полезных Веществ

- Вы можете приготовить этот суп с любым типом грибов, но он особенно хорош с дикими грибами.
- Этот суп содержит всего 180 калорий с 13 г углеводов, 9 г жира и 470 мг натрия. Чтобы еще больше снизить жир, используйте нежирный греческий йогурт, а не сметану.

Взято из www.aubreyskitchen.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved